

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування

Кафедра туризму та готельно-ресторанної справи



05-08-112М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання практичних занять та самостійної роботи
з курсу «Активний туризм» для здобувачів вищої освіти
першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних
програм спеціальностей НУВГП
денної та заочної форм навчання

Схвалено науково-методичною
радою НУВГП
протокол № 5 від 21.10.2020 р.

Рівне – 2020

Методичні вказівки до виконання практичних занять та самостійної роботи з курсу «Активний туризм» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня усіх освітньо-професійних програм спеціальностей НУВГП денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Романів А. С. – Рівне : НУВГП, 2020. – 39 с.

Укладач: Романів А. С. – к.геогр.н., доцент кафедри туризму та готельно-ресторанної справи.

Відповідальний за випуск: Коротун С. І. – к.геогр.н., доцент, завідувач кафедри туризму готельно-ресторанної справи.

Вчений секретар
науково-методичної ради

Костюкова Т. А.

© Романів А. С., 2020
© Національний університет
водного господарства та
природокористування, 2020

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ	5
РОЗДІЛ 2. ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ ВИКОНАННЯ	7
<i>Практичне заняття №1. Життєзабезпечення учасників туристських походів, подорожей</i>	7
<i>Практичне заняття №2. Техніка та засоби страхування в туристському поході</i>	12
<i>Практичне заняття №3. Розробка маршруту походу. Опис району подорожі. Визначення графіку руху та перепаду висот</i>	21
<i>Практичне заняття №4. Аналіз можливостей розвитку турпродуктів активного туризму на прикладі регіонів України</i>	25
<i>Практичне заняття №5. Розробка активного туру на прикладі одного з регіонів світу</i>	28
<i>Практичне заняття №6. Розробка активного туру вихідного дня на прикладі своєї місцевості</i>	31
РОЗДІЛ 3. САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З КУРСУ «АКТИВНИЙ ТУРИЗМ». ПИТАННЯ САМОКОНТРОЛЮ	32
Питання для самостійного опрацювання	32
Питання для самоконтролю	33
СПИСОК ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ	34
ДОДАТКИ	36

ВСТУП

В період наукового прогресу, комп'ютеризації всіх галузей та низької рухової активності в багатьох професіях, активний відпочинок на природі є тим напрямком, який сприяє психологічному розвантаженню, підтриманню фізичної форми, підвищенню стійкості до захворювань та зростанню результативності праці та інше. Програма вибіркової навчальної дисципліни «Активний туризм» рекомендована для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня всіх спеціальностей НУВГП, оскільки забезпечує такі загальні компетенції передбачені освітніми програмами, незалежно від фаху як:

- використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя;
- навички особистої взаємодії в колективі (туристичний похід неможливий без чіткої взаємодії його учасників);
- навички здійснення безпечної діяльності (туристичні походи та активний відпочинок з однієї сторони можуть слугувати додатковим чинником ризиків, з іншої формують вміння діяти в складних екстремальних ситуаціях, уникати небезпек природного характеру тощо);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях (активні подорожі формують низку корисних вмінь, навичок)

Крім загальних компетенцій курс «Активний туризм» забезпечує і окремі фахові, зокрема для таких освітніх програм НУВГП як: «Туризм», «Географія рекреації та туризму», «Фізична терапія, ерготерапія», «Фізична культура і спорт».

Предметом вивчення дисципліни є формування теоретичних і практичних навиків з організації турів з активного відпочинку, що можуть здійснюватися людьми різних професій, вікових категорій, тощо.

Мета вивчення дисципліни «Активний туризм»: забезпечити засвоєння основних положень з проблематики розвитку активних видів туризму, історії їх розвитку, географічних аспектів надання послуг з активних видів туризму та відпочинку, вивчення основних ресурсів розвитку видів активного туризму. В результаті вивчення дисципліни студенти набувають практичних навиків з розробки маршрутів, організації походів, техніки подолання перешкод, розширюють краєзнавчий кругозір.

РОЗДІЛ 1. ПРОГРАМА НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Тема 1. Активний туризм як соціальне явище. Основні форми і види активного туризму та глобальні тенденції в їх розвитку. Суть понять «активний туризм» та «види активного відпочинку». Глобальні тенденції в розвитку туристичної індустрії та місце видів активного туризму в її структурі.

Тема 2. Спортивний туризм як складова активного туризму. Поняття спортивного туризму. Порядок класифікації спортивних туристських походів. Методика оцінки категорійної складності спортивних походів.

Тема 3. Організація пішохідних та гірськопішохідних подорожей. Поняття пішохідного та гірського туризму. Загальні вимоги до організації походів. Правові особливості організації походів та подорожей. Проблеми страхування гірських походів та видів активного відпочинку. Географічні аспекти організації пішохідних та гірськопішохідних подорожей в Україні та за її межами. Еталонні пішохідні та гірськопішохідні маршрути Федерації спортивного туризму України (ФСТУ).

Тема 4. Водний туризм. Поняття водного туризму. Гідрологія рік та її вплив на організацію подорожей. Засоби пересування в водних походах. Чинники що визначають розвиток водного туризму. Особливості розвитку турпродуктів водного туризму. Вітрильний туризм.

Тема 5. Велосипедний туризм. Особливості організації велоподорожей. Рекомендації щодо організації велоподорожі. Веломаршрути Європи. Можливості розвитку велотуризму в Україні. Перелік класифікованих веломаршрутів України.

Тема 6. Лижний та гірськолижний туризм. Історія розвитку лижного та гірськолижного туризму. Природні передумови розвитку лижного і гірськолижного туризму. Популярні світові гірськолижні курорти. Гірськолижні курорти України. Перелік класифікованих лижних маршрутів в Україні.

Тема 7. Спелеотуризм. Поняття спелеотуризму. Природні та штучні печери. Поняття карсту та карстових форм рельєфу. Карстові області та райони України. Найбільші карстові печери Подільсько-Буковинської карстової області та Гірського Криму. Карстові райони та печери світу як об'єкти розвитку спелеотуризму.

Тема 8. Екзотичний та екстремальний туризм. Поняття екзотичного та екстремального туризму. Водні, наземні, гірські, повітряні види екстремального туризму. Сучасні напрямки розвитку індустрії екстремальних видів відпочинку.

Тема 9. Розвиток видів активного туризму та напрямків активного відпочинку в Україні та регіоні проживання. Види активного туризму що мають найкращі потенційні можливості для розвитку в межах України та регіону проживання (зокрема на теренах Рівненщини). Активні тури вихідного дня. Проблеми розвитку видів активного туризму в регіонах України.

РОЗДІЛ 2

ТЕМАТИКА ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЇХ ВИКОНАННЯ

Практичне заняття №1

Тема: ЖИТТЄЗАБЕЗПЕЧЕННЯ УЧАСНИКІВ ТУРИСТСЬКИХ ПОХОДІВ, ПОДОРОЖЕЙ

Мета: сформуванати практичні навички в майбутніх учасників активних туристичних подорожей (походів) визначати перелік необхідних речей (спорядження, продуктів харчування, одягу та взуття, ліків, та ін.) для організації активних туристичних подорожей в залежності від місця, мети подорожі, кількісного та якісного складу учасників.

Огляд теоретичного матеріалу

При відсутності досвіду туристичних подорожей перед новачками виникає безліч проблем і питань. Особливо цікавить, що брати в дорогу, як не забути щось необхідне. Наведемо декілька порад.

Одяг і спорядження зимою. Під час поїздки одяг туриста повинен бути достатньо теплим, але не надто важким. Тому не варто брати з собою брати шуб, кожухів, шкіряних курток, хутрових шапок – вони не зручні при катанні, та важкі при підйомі вгору. Найкраще скористатися легкими куртками на пуху, синтепоні. Зручними є лижні комбінезони, вони достатньо теплі, запобігають проникненню снігу в взуття. Обов'язково необхідно мати спортивну шапку та шарф. Необхідним атрибутом є тепле взуття. Під час подорожі в гори бажано мати змінні черевики, чи чоботи. Ні в якому разі не брати взуття на високих підборах. Інколи при русі по великому снігу по взутті надівають “бахіли”, або “фонарики” (подібні до наруківників – з двох сторін вшиті резинки, які запобігають попаданню снігу у взуття). Також необхідно мати декілька пар теплих шкарпеток, рукавиці, мінімум дві пари верхніх штанів. Для катання на лижах бажано мати лижні окуляри для захисту від попадання снігу та сонця, оскільки кількість сонячної радіації в горах є вищою. Можуть підійти і звичайні сонячні окуляри, однак вони не придатні для спуску згори (з точки зору техніки безпеки – при швидкому спуску можуть викликати

запаморочення голови та головні болі, а також викликати додаткові ризики при падінні).

Необхідно взяти з собою рушник, мило, зубну пасту, щітку, інші засоби гігієни, посуд (ложка, кружка, складний ніж і т. д.). Не завадить в поході крем для рук і обличчя, дівчатам - помада (з метою запобігання висихання і тріскання шкіри на обличчі, губах і т. д.). Необхідним атрибутом є хороша спортивна сумка, а ще краще рюкзак. Хорошим вважається рюкзак, в якого є підкладка для спини, м'які лямки та наявний розвантажувальний пояс. При упаковці рюкзака намагайтесь м'які речі ставити під спину, упаковувати так, щоб нічого не давило в спину, не розбилося, чи вилилося в дорозі. На туристичну групу обов'язково має бути взята аптечка, в якій повинні бути засоби від головного болю, тиску, серцевні препарати, препарати від шлунку, нашатир, зеленка, йод, бинт, вата, бажано мати джгут, лейкопластир (Додаток Б).

Подбайте про хороші лижі. У всіх гірськолижних центрах пропонують на прокат лижі, сани, дошки для катання і т. д. Є два основних варіанти лиж – бігові та слаломні, а також проміжні варіанти, що використовують часто для походів. Їх вибір залежить від місця катання та характеру подорожі. Бігові лижі досить легкі, в них зручно підніматися вверх, рухатися по дистанції і т. д. Однак, як правило, пропонують на прокат дерев'яні, чи покриті пластиком знизу лижі. Вони можуть легко поламатися при невеликому спуску (а відшкодування перевищує їх собівартість), ними важче керувати. Слаломні лижі є важкі, при самостійному русі вверх їх знімають, важко також ходити в призначених для них чоботах, однак ними зручно керувати при спуску та їх практично неможливо поламати (мають вмонтовані металеві пластинки).

Одяг та спорядження в літню пору. Підбір одягу літом залежить насамперед від способу відпочинку – пасивного (відпочинок на базі) активного (похід в горах). Основним атрибутом активних екскурсій в гори є хороше взуття. Ідеально мати спеціальні черевики, чи кросівки для гір відомих туристичних брендів – популярним є взуття з підшвою vibram, а також з матеріалу з технологією Gore-tex (мембрана, що захищає від проникнення води, але забезпечує «дихання»). Важливим елементом гірського взуття є особливості фіксування ступні та «посилений» носок, що захищають від травм при складному рельєфі. За відсутності спеціального взуття необхідно підібрати щось з

хорошою основою (без підборів!). Варто взяти з собою не менше двох пар взуття. Друга пара – легкі кросівки, кеди, спеціальні сандалі. Взуття повинно бути саме вашого розміру, інакше не уникнути мозолів. Рекомендуємо одягнути м'які теплі шкарпетки, що дозволить зменшити кількість натирань. Обо'язково взяти з собою леку куртку (вітровку), дощовик (парасоля годиться тільки для прогулянок в межах баз, та населених пунктів). Незалежно від пори року візьміть теплий свedr, гольф, спортивну шапку, оскільки в високогір'ї бувають сильні вітри та холодні ночі. Як для хлопців, так і дівчат необхідно мати дві пари штанів. Якщо ночівля буде в палатках, подбайте про сірники, засоби для швидкого розпалювання вогню, ліхтарики, теплі спальні мішки. Найкращими є сучасні палатки з тентом. Їх вага, як правило не перевищує 3 кг, та вони не промокають під дощем. Варто мати не тільки спальний мішок, але й легкий альпійський килимок, який не пропускає вологу і холод від землі. Аналогічно, як і в зимову пору, не забудьте про засоби особистої гігієни, посуду, аптечку, правильно укомплектувати рюкзак.

Організація харчування. Якщо Ви їдете на туристичну базу, де добре харчують, то дана проблема, звісно, відпадає. Але якщо Ви їдете групою, та вирішили харчуватися самостійно – добре обміркуйте, які продукти варто взяти, а які можна придбати на місцевості (співставте також ціни на продукту вдома та в регіоні куди їдете, а також врахуйте особливості перевезення продуктів в літаку, або через кордон).

За нормами продуктів на одну людину в день повинно припадати:

крупы – 75 г, макаронні вироби - 75 г, хліб – 450г, картопля – 450г, м'ясо – 450 г, чай – всього 0,02 г. Однак такі підрахунки та відважування для туриста є добрими тільки при визначені потреби в крупах чи макаронних виробах. Тому, виходячи з досвіду, наводимо свій орієнтовний перелік продуктів для групи 10-12 чол. на 4 – 5 днів поїздки:

- крупы – не більше 5-6 кг (гречка, рис, горох і т. д.);
- картопля не більше 1-2кг (в зв'язку з низькою транспортабельністю рекомендуємо картоплі багато не брати);
- 0.5 – 0.75л тушонки на одну людину;
- макарони 4-5 кг;
- хліб – не менше 2-х булок (можна придбати і на місці).

- 1 пачка чаю (100г), кави
- 0,5кг солі;
- близько 2-х кг цукру;
- 2 цибулини, 1 морквина (на 1 людину);
- не забудьте взяти приправи (лавровий лист, перець, часник, зелень та ін.), можна підібрати і готові приправи (краще брати ті що не містять солі, глутамату натрію, а складаються виключно з засушених овочів та приправ, зелені).
- варто взяти рослинну олію (1л в літній період для салатів, в зимовий не більше 0,5л).
- в літній період варто взяти овочі до салату (капуста, огірки, редиска та ін.), в зимовий банку закрукти.

Варто також відзначити, що кількість та склад продуктів залежить від характеру подорожі, способу переміщення по маршруту, кількості дівчат та хлопців в групі. Якщо Ви плануєте виїзд на день в гори на лижі, екскурсію на вершину в незалежності від того, чи Ви харчуєтесь самостійно, чи перебуваєте на повному пансіоні бази подумайте про сухий пайок, оскільки залишитесь без обіду. Тому візьміть на 1 людину (в подорож) 1-2 банки консерви, чи паштету, можна ковбасні вироби (краще сухі ковбаси типу московської), масло на бутерброди, продукти швидкого приготування. При проживанні на базі з денними радіальними виходами в гори варто подумати про забезпечення групи термосами. Так зранку перед виходом в гори можна залити в них чай, каву, чи окріп для швидкого приготування окремих продуктів. В багатоденному поході необхідності носити термоси немає через їх об'єм та вагу, а наявності примусів, що дозволяють приготувати їжу в будь-яких умовах.

Підйоми вверх, катання, призводить до значних витрат енергії. Швидким «допінгом» відновлення сил служить рафінований цукор, карамель, мед, шоколад, згущене молоко. Врахуйте також термін перебування в дорозі, окремо підготувавши продукти в дорогу.

Практичні завдання

Ви вирушаєте з групою 12 осіб в невеликий тижневий (6 ходових днів) похід територією Карпат влітку. Похід не перевищує першу категорію складності і не потребує спеціальних засобів для подолання перешкод (мотузок, карабінів, касок та ін.). Похід пішохідний і передбачає ночівлю в наметах в межах лісової зони. Використовуючи вихідні умови завдання:

1. Складіть меню і визначте перелік продуктів на кожний ходовий день та загальну кількість необхідних продуктів для подорожі.
2. Складіть рекомендований перелік речей для туристів-початківців, що вирушають з вами в подорож вперше та перелік групового спорядження.
3. Перелік засобів ремнабору для подорожі.
4. Мінімальний перелік засобів аптечки походу.

Практичне заняття №2

Тема: ТЕХНІКА ТА ЗАСОБИ СТРАХУВАННЯ В ТУРИСТСЬКОМУ ПОХОДІ

Мета: ознайомити студентів з технічними засобами та способами страхування учасників подорожі при подоланні природних перешкод, сформувати навички основних методів страхування при подоланні перешкод, роботи з мотузками, в'язання туристичних вузлів, тощо.

Огляд теоретичного матеріалу

Мотузки, карабіни, вузли та їх призначення. У міру зростання складності походів виникає необхідність використання мотузок та спеціального технічного спорядження. Мотузки використовуються при підйомах та спусках на складних ділянках, при організації навісних переправ, для руху в зв'язці по льодовику, при транспортуванні потерпілого та інше. Всі мотузки, спеціальні додаткові петлі мають мати міцність підтверджену сертифікатом виробника. Основна мотузка як правило має діаметр не менше 10 мм. В залежності від місця використання застосовують динамічні, статичні та комбіновані типи мотузок.

Супроводжуючі мотузки, призначені для контролювання руху і при переправі через природні перешкоди, повинні мати діаметр 6 мм або інший, якщо їх міцність не менша і підтверджена сертифікатом виробника.

Допоміжні мотузки використовуються для переправи вантажів, полегшення руху учасників по переправах, зняття командних поручнів та ін., не мають вимог щодо їх міцності. Діаметр їх довільний і обирається на розсуд команди.

На мотузці не повинно бути пошкоджень зовнішнього обплетення, жмутів волокна. Забороняється використання самостійно пофарбованих мотузок, оскільки хімічна дія фарбників та вплив температури зменшують їх міцність у 2 - 3 рази.

Карабіни - це технічні пристрої, призначені для з'єднання елементів спорядження і виконання різних технічних прийомів, а саме:

- організація командних поручнів;
- натягування мотузок за допомогою блоків та поліспастів;
- з'єднання робочих мотузок між собою;

- приєднання страхувальної мотузки до учасника;
- організація страховки та самостраховки;
- організація опорних пунктів страховки;
- блокування особистої страхувальної системи;
- організація проміжних пунктів страховки;
- транспортування „потерпілого”;
- транспортування вантажів;
- приєднання учасників до навісних переправ, підйомних спускових) мотузок та ін.

Карабіни, що використовуються в туризмі і альпінізмі бувають різної конструкції та виготовлені з різного матеріалу. Раніше використовувалися трикутні сталеві карабіни, а зараз для зменшення ваги їх виготовляють з алюмінієво-магнієвих або титанових сплавів.

Всі карабіни, незалежно від конструкції та матеріалу, повинні мати муфту, що закриває зачіпку (Рис.2.1). Муфти можуть бути на різьбовому з'єднанні, або на пружинах. Карабіни без муфт можуть використовуватися для кріплення або транспортування вантажу, закріплення вільних кінців мотузок, кріплення допоміжних мотузок для зняття командних поручнів, для відтяжок та ін..



Рисунок 2.1 – Карабіни різної конструкції: *А) муфтовий трикутний (напівавтомат), Б) карабін без муфти.*

Варто використовувати в походах тільки стандартні карабіни з маркуванням виробника.

Вузли. Використання туристичних засобів у процесі змагань і під час походів вимагає від туриста наявності високорозвинених вмінь та навичок організації страхування. Основу вмінь організації страхування складають вміння в'язання туристичних вузлів. В туризмі під час походів та змагань використовують близько десятка вузлів, які прийнято поділяти на основні групи:

1. Вузли для зв'язування мотузок (Рис. 2.2):

1.1 Вузли для зв'язування мотузок однакового діаметру:

- зустрічний;
- прямий (морський);
- ткацький;
- грейпвайн;



А)



Б)



В)



Г)

Рисунок 2.2 - Зв'язування мотузок однакового діаметру:

А) зустрічний, Б) прямий (морський), В) ткацький, Г) грейпвайн

1.2 Вузли для зв'язування мотузок різного діаметру:

- брамшкотовий;
- академічний.

2. Вузли для прив'язування до опори:

- булінь (Рис. 2.3);
- удавка;
- карабінна удавка;
- кренцель



Рисунок 2.3 - Вузол булінь

3. Вузли петель (Рис. 2.4):

- провідник;
- подвійний провідник ("заячі вушка");
- "вісімка";
- серединний провідник (австрійський);

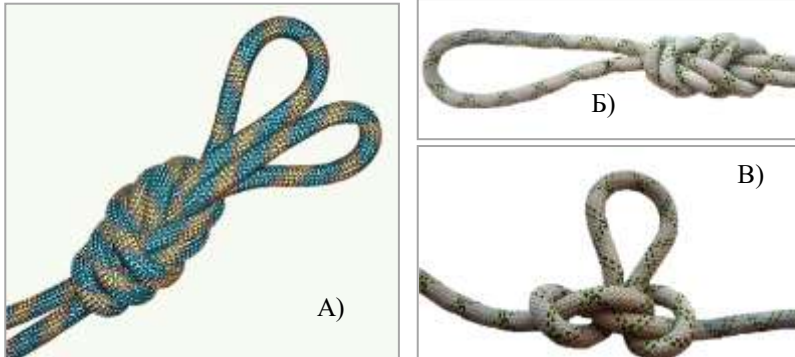


Рисунок 2.4 – Вузли петель: А) подвійний провідник («заячі вушка»), Б) «вісімка», В) серединний провідник (австрійський)

4. Допоміжні вузли:

- стремено;
- схоплюючий “прурик” (Рис.2.5);
- австрійський схоплюючий;
- вузол ”Бахмана”(карабінний схоплюючий).



Рисунок 2.5 – Схоплюючий «прустик»

Правильно зав'язаний вузол не повинен мати зайвих перехрещень мотузок, його малюнок має відповідати вказаному у методичній літературі. Вміння в'язати основні вузли є однією з обов'язкових умов участі у складних категорійних походах, при заняттях альпінізмом, участі у змаганнях.

Страхувальні системи. Страхувальна система - це комплект ременів для обв'язування людини. Вона призначена для безпеки людини під час її можливого зриву при подоланні перешкод (Рис. 2.6).



Рисунок 2.6 - Комплект страхувальної системи (низ та грудна об'язка)

Для походів, на відміну від промислового альпінізму, використовують компактні та легкі страхувальні системи, але з достатнім запасом міцності, що може витримати зрив учасника. Зазвичай використовують в поході тільки низ системи, тоді як на

складних вертикальних уступах, а також на змагання застосовують комплект системи (низ та верх) повністю. Верхню та нижню частину в таких випадках блокують між собою використовуючи мотузку.

Додаткове технічне спорядження.

Рукавиці. Рукавиці з цупкої тканини є обов'язковим предметом спорядження кожного учасника походу у разі, коли передбачається робота з мотузками. Особливо вони є важливі при виконанні таких робіт як: спуск по мотузці вниз, організація спуску потерпілого, організація командної страховки та ін. З метою запобігання втрат рукавиць на дистанції до них пришивають резинки, за допомогою яких фіксують їх на системі.

Захисна каска. Наявність каски є необхідним атрибутом під час роботи на скельних уступах, льодолазанні при організації рафтингу, велоподорожах, слалому в гірського слалому та ін. Для кожного виду активних подорожей каски відрізняються по конфігурації та особливостях будови. Наприклад, в альпінізмі категорично заборонено використовувати каски призначені для велоспорту, чи мотоциклетні шоломи.

Гальмівні пристрої. Сучасна туристична індустрія пропонує декілька гальмівних пристроїв, що дозволяють плавно спускатися вниз по мотузці. Найпростішими з них є «вісімки» та «вісімки рогатки» (Рис. 2.7.), про те є більш складні прилади обладнані затискачами. Гальмівні пристрої використовуються як для самостраховки, так і для організації командної страховки.



Рисунок 2.7 – Гальмівні пристрої: А) «Вісімка», Б) «вісімка рогатка»

Блоки, затискачі. Блоки призначені для руху людей та вантажів по навісних переправах, а також для натягування мотузок. Окремі блочки використовуються і для руху вгору по вертикальних перилах. Блоки повинні мати вісь із сталевих або титанових сплавів. Для руху по мотузці вгору використовують також затискачі, зокрема «жумари» (Рис. 2.8.). Жумар повинен бути прикріплений до страхувальної системи учасника, а також додатково заблокований карабіном. Рух жумара по мотузці в одному напрямку та наявність ручки, дозволяє його використовувати як допоміжний засіб при натягуванні мотузок, підйомі потерпілого чи вантажів та ін.



Рисунок 2.8 – «Жумар»

Організація страховки на скельних ділянках. Для організації підйому на скельних ділянках з значною крутизною в альпінізмі використовують низу технічних пристроїв, що дозволяють забезпечити страхування учасника. До таких пристроїв належать скельні гачки, скельні закладки, френди, відтяжки, що відрізняються конструкцією будови (Рис. 2.9). Скельні гачки забивають у вузькі тріщини за допомогою скельного молотка, тоді як закладки (бувають різного розміру) чи френди встановлюють у тріщинах.



Рисунок 2.9 – Пристрої для організації страхування на скелях: А), Б) скельні гачки, В) френди, Г) комплект скельних закладок різних розмірів

Льодоруби, льодобури та льодовикові кішки (Рис. 2.10). При русі групи по сніжних та льодовикових схилах значної крутизни, учасники групи використовують льодоруби та льодовикові кішки. Вони дозволяють здійснювати самострахування учасника, а при необхідності можуть використовуватися і при командному страхуванні. В залежності від технічних особливостей льодовика використовують льодоруби різної конструкції та розміру. Льодовикові кішки налаштовуються в залежності від розміру взуття, а також деяких інших особливостей. Деякі види кішок застосовують виключно під взуття з «рантами», інші є універсальними і можуть підходити під різні черевики чи навіть кросівки. Льодобури

використовуються виключно на льодовикових ділянках значної крутизни.



Рисунок 2.10 - Технічне спорядження для руху по льодовиках та сніжниках: А) льодоруб, Б) льодобур, В) кішки

Практичні завдання

Навчитись в'язати основні туристичні вузли та засвоїти способи їх використання при подоланні природних перешкод (вісімка, подвійний провідник («заячі вушка»), серединний провідник або «австрійський», булінь, зустрічний, грепвайн, ткацький, прямий або морський, схоплюючий). Засвоїти основні технічні етапи при подоланні перешкод: рух у зв'язках, траверс схилу із страхуванням, підйом по схилу спортивним способом та з використанням жумара, спуск спортивним способом та дюльферний спуск з використанням спеціальних пристроїв («вісімки», «пелюстки», «драбинка»), переправа в брід стінкою та з використанням перил, навісна переправа.

Практичне заняття №3

Тема: РОЗРОБКА МАРШРУТУ ПОХОДУ. ОПИС РАЙОНУ ПОДОРОЖІ. ВИЗНАЧЕННЯ ГРАФІКУ РУХУ ТА ПЕРЕПАДУ ВИСОТ

Мета: навчити студентів складати маршрут походу за топографічною картою, проводити розбивку походу на окремі дні, визначати місця для ночівлі, перепад висот на місцевості, характеризувати район подорожі.

Теоретичні положення

Формування маршруту походу є відповідальним завданням, яке вимагає багатьох практичних вмінь, а також досвіду. Серед практичних навиків варто виділити: вміння добре читати карту, вираховувати відстані, крутизну схилів та перевищення, оптимально визначати місця ночівлі на маршруті, обирати старт та фініш. Тільки з досвідом формуються така важлива риса керівника походу як врахування особливостей групи та вибір оптимального графіку її руху, що залежить від фізичної підготовленості учасників, вікового та гендерного складу, психологічного клімату в колективі, згуртованості та інше.

Щоб сформувані кількадеенний пішохідний маршрут (наприклад, тур вихідного дня на 2-3 дні), потрібно визначитись, насамперед з кульмінаційною точкою подорожі, а саме яку територію ви плануєте відвідати (озеро, вершину, унікальні скелясті масиви, чи інший об'єкт). Після цього, з врахуванням транспортної доступності, визначають місце старту, фінішу та розбивають маршрут на необхідну кількість днів. Крім того вибирають додаткові об'єкти, які можна включити до огляду під час подорожі, виходячи з уподобань, інтересів, туристського досвіду, реальної фізичної і технічної підготовленості, тривалості вільного часу, наявності коштів, спорядження у її учасників. Вибраний маршрут детально опрацьовують, водночас вивчаючи географічний район майбутнього походу або подорожі; Для цього використовують довідники, карти, туристські путівники, наукову та художню літературу, географічні дані, метеорологічні спостереження, лоції рік і озер, звіти туристських груп і експедицій, що побували там.

Туристська група має скласти уявлення про специфічні-особливості району походу або подорожі: рельєф місцевості,

наявність і стан снігового покриву, температурні коливання, кількість опадів, прогноз погоди на період наміченого походу або подорожі, тривалість світлового дня, наявність лісу в місцях ночівель і привалів, можливість виходу до населених пунктів тощо. Докладне попереднє вивчення географічного району необхідне й для безпеки подорожі.

Маршрут, запланованого туристичного походу викреслюють на карті або схемі, визначають ділянки з природними перешкодами й способи їхнього подолання, зручні ночівель, підраховують загальний кілометраж. Доречним є і застосування різноманітних спеціалізованих картографічних додатків для комп'ютерів чи телефонів. Для цього добре використати, наприклад, мобільний додаток *maps.me*. Після цього складають графік руху залежно від складності шляху, фізичної і технічної підготовки туристів, розташування населених пунктів, намічених для огляду екскурсійних об'єктів, рельєфу місцевості, заселеності тощо.

У перші дні походу або подорожі планують невеликі денні переходи, тому що організм учасників ще недостатньо адаптувався до навантажень. Наприкінці маршруту кілометраж денних переходів теж зменшують, щоб організм туристів поступово розслабився після великих навантажень.

Розраховуючи денні переходи для пішохідних походів і подорожей, виходять з того, що в середньому турист-пішохід може проходити по 15—25 км в день. Якщо рюкзак важкий (у перші дні мандрівки) або маршрут пролягає пересіченою місцевістю з подоланням природних перешкод, а також якщо в складі групи є слабо підготовлені початківці, денний перехід слід зменшити до 12—18 км. Навантаження слід збільшувати поступово.

Місце для ночівлі має бути захищеним від вітру, мати джерело питної води, а також дрова для багаття (за виключенням, якщо група має примус для приготування їжі без дров). В горах табір не можна розбивати там де є можливість сходження лавин, каменепади, а також надто близько о річки, яка при зливі може швидко підвищити свій рівень.

Практичне завдання

Вам необхідно спланувати 3-денний туристичний похід в Українських Карпатах. Похід передбачає ночівлю в наметах. Загальна протяжність походу становить в межах 40-60 км. Місце старту та місце фінішу маршруту – населений пункт (автостанція, залізнична станція) з яким є транспортне сполучення. Основна частина маршруту не повинна проходити вздовж транспортних магістралей. За наданою вам топографічною картою:

1. Розробіть маршрут необхідної протяжності, який би охоплював цікаві вершини чи інші природні та історико-культурні об'єкти регіону.
2. Визначте загальну нитку маршруту та розбийте його по днях.
3. Виберіть місця ночівель в яких є питна вода.
4. Для кожного дня визначте протяжність та перепад висот. Дані оформити у вигляді таблиці (див. зразок Табл 2.2).
5. Зробіть короткий опис району подорожі, а саме вкажіть місце старту та фінішу, найбільші річки в регіоні, найвищі вершини, особливості рельєфу території, рослинного покриву. Визначте яким чином можна добратися до місця старту та фінішу з пункту в якому ви проживаєте.

Зразок

Таблиця 2.1 - Довідкові дані про похід

Вид туризму	Категорія складності походу	Протяжність активної частини походу, км	Тривалість		Термін проведення
			загальна	Ходових днів	
Пішохідний	2	160	20	9	04.10.11 – 12.10.11

Район походу: Українські Карпати.

Заявлена нитка маршруту: с. Кострина – с. Вишка – г. Студниця – с. Люта – г. Лютянська Голиця – с. Лумшори – г. Менчул – г. Руна – водоспад Воеводин – ур. Прилука – г. Гостра – с. Перехресний – пер. Руський путь – г. Великий Верх – г. Пікуй – с. Біласовиця – с. Латорка – пер. Середньоверецький – г. Корна – г. Бескид Верх – г. Стан – с. Гукливий – г. Плай – г. Темнатик – смт. Воловець.

Графік руху по маршруту

Ділянка шляху	км	Чистий ходовий час, годин	Характер шляху, природні перешкоди, їх категорійність, небезпечні ділянки
1 день 04.10.2011р. с. Кострино – с. Люта			
с. Кострина – с. Вишка – г. Студниця	12	4	Від залізничного вокзалу в селі Кострина рухаємось автомобільною дорогою на північний схід вздовж річки Уж до впадіння невеликої лівої притоки та повертаємо направо до урочища Костринська Розтока та рухаємось до с. Вишка ґрунтовою дорогою. Потім піднімаємось лісовою стежкою на г. Студниця (1033 м). Набір висоти – 744 метри
г. Студниця	8	2	З гори Студниця спочатку спускаємось до перемички прямого шляху між селами Кострина та Люта, а потім спускаємось в сторону с. Люта
ПІДСУМОК ЗА ДЕНЬ	20 км	6 год.	Перепад висоти: набір -744 метри, спуск - 472 метри Разом перепад: 1216 м
2 день 05.10.2011р. г. Лютянська Голиця (1375 м) – вдсп. Переступець			
с. Люта – г. Лютянська Голиця	11	4,5	Спочатку рухаємось ґрунтовою дорогою вздовж річки Люта, а далі починаємо сходження на вершину Лютянська Голиця (1375 м). Підняття проходить спочатку лісовою стежкою, а потім по безлісій полонині з травами та чагарничками чорниці. Набір висоти – 903 метри
г. Лютянська Голиця – водоспад Переступець	8,3	2,5	З вершини спускаємось в сторону села Лумшори до водоспаду Переступець на річці Туричка
ПІДСУМОК ЗА ДЕНЬ	19,3 км	7 год.	Перепад висоти: набір 903 метри, спуск 809 метрів Разом перепад: 1712 м
....			
ВСЬОГО	160 км	9 днів	Перепад висоти: Разом:

Практичне заняття №4

Тема: АНАЛІЗ МОЖЛИВОСТЕЙ РОЗВИТКУ ТУРПРОДУКТІВ АКТИВНОГО ТУРИЗМУ НА ПРИКЛАДІ РЕГІОНІВ УКРАЇНИ

Мета: навчити студентів аналізувати можливості розвитку турпродуктів активного туризму на прикладі окремих місцевостей, чи регіонів України, проводити презентацію турпродукту.

Теоретичні положення

Одним із напрямків сучасного розвитку туристичної індустрії України є популяризація розвитку активних видів туризму та рекреації. Зростання насиченості програми подорожі – один із новітніх трендів туризму в ХХІ столітті. Поряд з зростанням кількості закордонних подорожей підвищується інтерес до вітчизняних турпродуктів, особливо до тих що пропонують активні тури. В Україні щорічно відбувається збільшення кількості учасників походів в Українських Карпатах, рафтингу і сплавів на річках Черемош, Південний Буг, Дністер, зростає рівень послуг та якість нічліжної бази в межах гірськолижних курортів України, збільшується кількість учасників походів в Карпати. Популярними є спелеоекскурсій в печери Подільсько-Буковинської карстової області, різноманітні веломарафони та інші одно- чи кількадевні подійні заходи з розвитку активних видів відпочинку. Порівняно недавно виникли, але стрімко розвиваються в останні роки такі види активного відпочинку як некомерційні пригодницькі перегони, марафони та ультрамарафони. Прикладом пригодницьких перегонів, що відбуваються в Українських Карпатах можуть слугувати: Gorgany Race, Goverla Race, Нічний Чорногірський марафон.

Незважаючи на стрімке зростання кількості активних пригодницьких подорожей в регіонах України, організація більшості з них відбувається спонтанно та поза межами правового поля держави (понад 2/3 всіх активних комерційних подорожей проводиться фірмами чи окремими особами, які не мають юридичної реєстрації як суб'єкти туристичної діяльності, чи належної кваліфікації у їх проведенні). Першочерговим завданням є впровадження сертифікації гідів та втілення в практику державних стандартів у сфері пригодницького туризму.

Практичні завдання

За літературними джерелами, Інтернет-ресурсами підготуйте презентацію з представленням певного турпродукту в сфері активного туризму в вибраній місцевості чи регіоні (див. Табл. 2.3). В презентації відобразити:

1. Короткий опис атракції в якому вказати її географічне положення, наявний природно-ресурсний, історико-культурний потенціал місцевості, її інфраструктуру, соціально-економічні передумови для розвитку туризму.
2. Основні об'єкти туризму, туристичні маршрути та їх характеристика (з використанням фото-, відеоматеріалів, тощо).
3. Сучасний попит на даний туристичний продукт.
4. Пропозиція турпродукту на ринку туристичних послуг (які організації, туроператори працюють на ринку туристичних послуг, програми турів, цінова політика, тощо).
5. Питання які вирішує розвиток даного турпродукту на рівні окремих місцевостей регіонів.
6. Проблеми і перспективи розвитку даного турпродукту.

Примітка. Студенти обирають тему із запропонованого переліку відповідно до номера в журналі академічної групи, або іншу тему узгоджену з викладачем. Над однією темою можуть працювати не більше двох студентів

Таблиця 2.3

Тематика активних пригодницьких турів в регіонах України

Назва теми	Прізвище студента
1. Можливості розвитку велосипедного туризму на Рівненщині	
2. Можливості розвитку спелеотуризму в межах Гірського Криму	
3. Можливості розвитку спелеотуризму в межах Подільської височини	
4. Організація водних сплавів на річці Дністер	
5. Організація водних сплавів на річці Случ	
6. Організація рафтингу на р. Чорний Черемош	
7. Організація рафтингу на річці Південний Буг	
8. Розвиток гірськолижного туризму в межах полонини Красія	
9. Розвиток зимових видів туризму на базі гірськолижних комплексів Пилипець та Подобовець	
10. Розвиток зимових видів туризму на полонині Драгобрат	
11. Розвиток гірськопішохідного туризму на прикладі гірського масиву Карпат Чорногора.	
12. Розвиток гірськопішохідного туризму на прикладі гірського масиву Карпат Свидовець	
13. Розвиток гірськопішохідного туризму на прикладі гірських хребтів Горган	
14. Можливості розвитку вітрильного туризму в Україні	
15. Розвиток в Україні планерного і парашутного спорту та повітроплавання.	

Практичне заняття №5

Тема: РОЗРОБКА АКТИВНОГО ТУРУ НА ПРИКЛАДІ ОДНОГО З РЕГІОНІВ СВІТУ

***Мета:** навчити студентів розробляти та планувати активні тури в інші регіони світу, а саме вибирати початкові та кінцеві точки маршрутів, визначати схему руху, програму туру, вартість туру, тощо.*

Теоретичні положення

Активні туристичні подорожі дозволяють людині не тільки відпочити від повсякденних буднів, а отримати нові враження, емоції, інколи екстремального характеру. В світі відбувається постійне нарощування індустрії екстремальних видів розваг та спорту, що забезпечують активне дозвілля, збільшується кількість їх прихильників. Вагоме місце в структурі активного відпочинку займають і пригодницькі тури. В міжнародній термінології під пригодницьким туризмом (adventure tourism) розуміють нестандартні подорожі, найчастіше у екзотичні природні ландшафти, пригодницькі види занять (скелелазіння, сходження на гірські вершини, дайвінг, повітроплавання та ін.), що пов'язані із фізичними навантаженнями чи використанням нетрадиційних транспортних засобів. Участь у таких подорожах вимагає в учасників певної фізичної та технічної підготовки, наявності висококваліфікованого супроводу, що мінімізує ризики в складних ситуаціях.

Організації таких турів вимагає вирішення багатьох технічних питань, зокрема: отримання візи, чи інших дозволів на здійснення турів в окремих регіоні світу, природоохоронних територіях, наявності медичних щеплень при в'їзді в окремі екзотичні країни; проблеми транспортування необхідного власного туристичного спорядження, продуктів, або вирішення питання його прокату чи купівлі на місці в районі прибуття; пошук і бронювання авіарейсів та організація трансферу в район подорожі тощо; знання правових норм в країні прибуття, звичаїв та традицій місцевого населення, мовний бар'єр.

Практичне завдання

Ви з друзями мрієте здійснити один із запропонованих активних пригородницьких турів за межами нашої держави (див. Табл. 2.4). За літературними джерелами, Інтернет-ресурсами підготуйте матеріал у вигляді текстового документа з рисунками, чи презентацію у яких вкажіть наступну інформацію:

- короткий опис району подорожі;
- програму пропонованого активного туру;
- графік руху;
- основні та додаткові об'єкти дестинації на маршруті;
- варіанти проживання, ночівлі під час туру;
- необхідні дозволи та візи для поїздки громадян України;
- варіанти добирання з України, їх вартість;
- приблизну загальну вартість туру;
- перелік технічного спорядження, що необхідне для здійснення такої подорожі.

Примітка. Студенти обирають тему із запропонованого переліку, або іншу тему узгоджену з викладачем. В залежності від тематики туру, ви можете розробити тур індивідуальний, чи груповий. Над однією темою можуть працювати не більше двох студентів.

Таблиця 2.4

Тематика активних пригодницьких турів

Назва теми	Прізвище студента
1. Катання на гірських лижах Кітцбюель, Австрія	
2. Катання на гірськолижному курорті Ясна, Словаччина	
3. Катання на гірськолижному курорті Санкт-Моріц, Швейцарія	
4. Організація велоподорожі шляхами (Green Velo) Польщі	
5. Сходження на г. Монблан, м. Шамоні, Франція	
6. Сходження на г. Матерхорн, м. Цермат, Швейцарія	
7. Гірськопішохідний трек біля підніжжя Аннапурни, Непал	
8. Сходження на г. Казбек, Грузія	
9. Сходження на г.Деналі (Мак-Кінлі), США (Аляска)	
10.Сходження на г. Аконкагуа, Аргентина	
11.Похід Лікійською стежкою, Туреччина	
12.Сафарі. Південно Африканська Республіка	
13.Сафарі. Танзанія чи Кенія	
14.Дайвінг. Великий Бар'єрний риф, Австралія	
15.Рафтинг на р. Замбезі, Зімбабве/Замбія	
16.Рафтинг на р. Колорадо в Великому каньйоні, США	
17.Рафтинг на р.Тара, Чорногорія	

Практичне заняття №6

Тема: РОЗРОБКА АКТИВНОГО ТУРУ ВИХІДНОГО ДНЯ НА ПРИКЛАДІ СВОЄЇ МІСЦЕВОСТІ

Мета: *популяризація туристичних об'єктів рідного краю, формування навиків у розробці та плануванні активних турів на прикладі регіону проживання.*

Теоретичні положення

Просування власного туристичного продукту, нарощування туристичного потенціалу території, залучення додаткових коштів в місцеві бюджети через розвиток туристичної індустрії є одним з пріоритетних напрямків розвитку більшості областей України. Вагоме місце при реалізації туристичного потенціалу областей відводиться формуванню мережі туристичних маршрутів. Так на теренах Рівненщини, Розпорядженням голови обласної державної адміністрації (№230 від 18 квітня 2017 року) створено Експертну комісію з проведення маркування та знакування туристичних маршрутів області, що є консультативно-дорадчим органом, утвореним при облдержадміністрації з метою підвищення якості туристичного обслуговування в області та рівня безпеки подорожей самоорганізованих груп, створення бази туристичних маршрутів, їх маркування та знакування. Важливу роль у формуванні мережі активних маршрутів в регіоні відіграють проект «Медове коло», подійні заходи з розвитку велотуризму («Поліська Січ», «Рівне-100»), організації пригородницьких перегонів («Доброволець») та ін.

Практичне завдання

За літературними та картографічними джерелами, інтернет-ресурсами розробіть тур-вихідного дня, що передбачає активне переміщення по маршруту (пішохідний, велосипедний, річковий сплав) в межах області, або адміністративного району за місцем проживання. Визначте місце старту та фінішу на маршруті з урахуванням транспортного сполучення. Розрахуйте протяжність маршруту. Оберіть місце ночівлі на маршруті (мінімум на два дні з одною ночівлею). Коротко опишіть які цікаві об'єкти можна подивитись під час подорожі. Опис доповніть фотографіями та схемою маршруту зробленою з використанням картографічних додатків на комп'ютері, чи в мобільному телефоні.

РОЗДІЛ 3
САМОСТІЙНА РОБОТА СТУДЕНТІВ З КУРСУ
«АКТИВНИЙ ТУРИЗМ». ПИТАННЯ САМОКОНТРОЛЮ

Питання для самостійного опрацювання

№ з/п	Тема	Кількість годин
		денна форма
1	Профілактика захворювань і травматизму в походах та подорожах. Надання першої медичної допомоги	3
2	Орієнтування в походах за топографічною картою	3
3	Технічне спорядження спортивних туристичних походів	3
4	Перелік класифікованих вітрильних маршрутів України	3
5	Перелік класифікованих веломаршрутів України	3
6	Характеристика найбільших гірськолижних курортів України та світу	3
7	Характеристика найбільших карстових печер Подільсько-Буковинської спелеологічної області.	3
8	Кінний туризм	3
9	Національні парки, заповідники, резервації та їх використання для розвитку видів активного туризму та активного відпочинку	3
	Всього	27

Питання для самоконтролю

1. Що розуміють під коефіцієнтом автономності пішохідного маршруту? Що означає коефіцієнт автономності 0,2, 0,5, 0,7, 1?
2. В яку пору року організовують сплави річкою Черемош?
3. В якій із перерахованих областей України знаходяться «мигійські пороги»?
4. Для чого застосовують кожний із туристичних вузлів: «булінь», «вісімка», «серединний провідник», «схоплюючий», «зустрічний»?
5. Які перешкоди в спортивному туризмі відносять до протяжних?
6. Які перешкоди в спортивному туризмі відносять до локальних?
7. Який тип туристично-спортивних суден, що використовуються для річкових сплавів характеризується найкращою маневреністю?
8. Чим відрізняються фази річкового режиму «повінь» та «паводок»?
9. В яких країнах проходить гірська система Карпат?
10. В яких країнах проходить гірська система Альп?
11. Що таке коефіцієнт перепаду висот?
12. Що враховує географічний коефіцієнт при оцінці категорійності спортивного походу?
13. В межах яких територій не варто розбивати бівак для ночівлі?
14. Які туристичні маршрути відносять до радіальних?
15. В яку пору доби зазвичай починають сходження на гірські вершини вкриті льодовиками?
16. Назвіть найвищу вершину Карпат, Альп, Кавказу?
17. Для чого використовують кожний з технічних пристроїв: вісімка, жумар, карабін, поліспас?
18. Яка печера є найбільшою в світі та де вона знаходиться?
19. Яка печера є найбільшою, а яка найглибшою в Україні?
20. Назвіть гірськолижні курорти розташовані в Закарпатській області.
21. Назвіть гірськолижні курорти розташовані в Чернівецькій області.
22. Що таке «сталактити», «сталагміти», «сталагнати»?
23. Що таке джайлоо-туризм?
24. Наведіть приклади гірськолижних курортів Австрії, Франції, Норвегії, Японії.

СПИСОК ІНФОРМАЦІЙНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Активний туризм в Україні. URL: [http:// www.atour.com.ua](http://www.atour.com.ua) (дата звернення 21.10.2020).
2. Александрова А. Ю. Международный туризм. Москва : Аспект Пресс, 2001. 461 с.
3. Альпійська асоціація Словенії. URL : <https://www.pzs.si> (дата звернення 21.10.2020).
4. Бабкин А. В. Специальные виды туризма : учеб. пособие. Ростов н/Д: Феникс, 2008. 252 с.
5. Бейдик О. О. Рекреаційно-туристичні ресурси України: Методологія та методика аналізу, термінологія, районування: монографія. Київ : «Київський університет», 2001. 395 с.
6. Всё о странах и туризме URL: <http://kapitan.ru/strany/strany.html> (дата звернення 21.10.2020).
7. Ганопольський В. Уроки туризму: посібник для вчителів. Київ, 2005.
8. Грабовський Ю. А., Скалій О. В., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навчальний посібник. Тернопіль : Навчальна книга Богдан, 2008. 304 с.
9. Дмитрук О. Ю. Екологічний туризм : навч. посіб. Київ : «Альтерпрес», 2004. 192 с.
10. Дмитрук О. Ю. Урбанізація та екологічний туризм: теорія і практика конструктивно-географічного дослідження. Київ, 2002.
11. Дмитрук О. Ю., Щур Ю. В. Спортивно-оздоровчий туризм : навч. посіб. 2 вид., перероб. та допов. Київ: «Альтерпрес», 2008. 280 с.
12. Дутчак С. В., Дутчак М. В. Деякі аспекти виділення сегментів спеціалізованого туризму та їх стан на території Чернівецької області URL: <http://arr.chnu.edu.ua/jspui/bitstream/123456789/286.pdf> (дата звернення 21.10.2020).
13. Інформаційно-туристичний центр Рівненщини. URL: [http:// www.tourism.rv.ua](http://www.tourism.rv.ua) (дата звернення 21.10.2020).
14. Інформаційно-туристичний центр Львівщини. URL: [http:// www.tourism.lviv.ua](http://www.tourism.lviv.ua) (дата звернення 21.10.2020).
15. Інформаційно-туристичний центр Чернігівщини URL: [http:// www.ch-turizm.com.ua](http://www.ch-turizm.com.ua) (дата звернення 21.10.2020).
16. Кифяк В. Ф. Організація туристичної діяльності в Україні. Чернівці: Книги – XXI, 2003. 300 с.
17. Мацола В. І. Рекреаційно-туристичний комплекс України. Львів:

- НАН України, Інститут регіональних досліджень, 1997. 259 с.
18. Михайличенко Г. І. Практика організації туристичних подорожей. Київ, 2003.
 19. Німецький альпійський клуб. URL: <https://www.club-arc-alpin.eu/en/about-us/member-associations/dav/> (дата звернення 21.10.2020).
 20. Обозний В. В. Краєзнавство: Навч. посібник-практикум. Київ : ТОВ «Міжнар. фін. Агенція», 1997. 265 с.
 21. Офіційний сайт Всеукраїнського проекту "7 чудес України" URL: [http:// www.7chudes.in.ua](http://www.7chudes.in.ua) (дата звернення 21.10.2020).
 22. Попчиковський В. Ю. Организация и проведение туристических походов. Москва : Профиздат. 1987. 223 с.
 23. Презентаційний туристичний сайт Закарпатської області. URL: [http:// www.transcarpathiatour.ua](http://www.transcarpathiatour.ua). (дата звернення 21.10.2020).
 24. Презентаційний туристичний сайт Тернопільщини. URL: [http:// www.ternotour.com.ua](http://www.ternotour.com.ua) (дата звернення 21.10.2020).
 25. Рада з туризму Карпатського регіону. URL: [http:// www.tourism-carpathian.com.ua](http://www.tourism-carpathian.com.ua) (дата звернення 21.10.2020).
 26. Скалій О.В. Основи туризму : навч. посіб. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 117 с.
 27. Скалій О. В., Грабовський Ю. А., Скалій Т. В. Спортивний туризм : навчальний посібник. Тернопіль : ТНПУ, 2005. 225 с.
 28. Туристична діяльність в Україні. Нормативно-правове регулювання. Київ : КНТ, 2006. 461 с.
 29. Туристичний сервер Криму. URL: [http:// www.tour.crimea.com](http://www.tour.crimea.com). (дата звернення 21.10.2020).
 30. Швейцарський альпійський клуб URL: <https://www.sac-cas.ch/fr/> (дата звернення 21.10.2020).
 31. Lloyd E., Hudman Richard H. Jackson. Geography of Travel & Tourism. 1990.
 32. Stephen Williams. Tourism Geography. London and New York, 1998.
 33. Tourism Chapter of the Green Economy Report. URL: http://sdt.unwto.org/sites/all/files/pdf/11.0_tourism.pdf (дата звернення 21.10.2020).

ДОДАТКИ

**ОРІЄНТОВАНИЙ ПЕРЕЛІК ЗАСОБІВ РЕМНАБОРУ
КАТЕГОРІЙНОГО ПОХОДУ**

1. Ніж «мультилок» - 1 шт.;
2. Плоскогубці малі – 1 шт.;
3. Нитки тонкі кравецькі – 3 мотки (чорні, білі, кольору хакі);
4. Нитки капронові – 2 мотки (чорні та білі);
5. Голки – 3 шт. (різного діаметру та довжини);
6. Шпильки – 5 шт.;
7. Ізоляційна стрічка – 1 моток;
8. Скотч –широкий – 1 шт.; вузький – 1 шт.
9. Гачки для ремонту взуття – 2 шт. (для ниток різної товщини);
10. Клеї: «5 секунд» - 2 шт., «Глобус» - 5 шт., «Момент» - 1 шт.;
11. Шматочки тканин (для «латання» одягу, рюкзаків, тентів, тощо) – 8 шт. (розміром до 225 см²);
12. Цвяхи: 10 см - 10 шт., 25 – 10 шт. 75 – 4 шт.;
13. Шурупи «саморізи» - 5 шт.
14. Дріт алюмінієвий 0,8 м;
15. Дріт мідний 2,0 м;
16. Ножиці канцелярські;
17. Пряжки до рюкзаків: для пояса - 1 шт., бокові – 3+2 шт. (різних видів).

Додаток Б

**ПЕРЕЛІК ЗАСОБІВ АПТЕЧКИ В КАТЕГОРІЙНОМУ
БАГАТОДЕННОМУ ПОХОДІ**

№ з/п	Назва медикаменту	Кількість	
	<i>Матеріал для перев'язки</i>		
1	Бинт нестерильний (5 - 7 см)		2 шт
2	Бинт нестерильний (10 - 14 см)		2 шт
3	Серветки стерильні великі (10х10 см)		3 шт
4	Серветки стерильні малі		2 шт
5	Бинт еластичний (5 м)		2 шт
6	Хустина медична (50Х50 см)		1 шт
6	Вата	50 г	1
7	Лейкопластир (3 см)	5 м	2 шт
8	Лейкопластир бактерицидний вел.		2
9	Лейкопластир бактерицидний мал.		4
	<i>Антисептики</i>		
10	Йод 5%	30 мл	1 фл
11	Левомеколь мазь	30 мг	2 тюб
12	Хлоргексидин	100 мл	2 фл
13	Фурацилін	10 таб	2 шт
14	Хлорофіліпт	10 таб	2 шт
15	Зеленка		2 фл
	<i>Краплі очні</i>		
16	Галазолін	10 мл	1 тюб
17	Нафтизин	10 мл	1 тюб
18	Сульфацил На 30%		2 тюб
19	Софрадекс (очі+ вуха)	5 мл	2 тюб
	<i>Серцево -судинні</i>		
20	Валідол	10 таб	1 шт
21	Валеріана	10 таб	4 шт
	<i>Стимулюючі і транквілізуючі засоби</i>		
22	Тривалумент	20 таб	1 шт
23	Нашатирний спирт 10 %	20 мл	2 бан

	<i>При алергії</i>		
24	Діазолін	10 таб	1 шт
25	Тавегіл	10 таб	2 шт
	<i>Шлунково - кишкові</i>		
26	Сорбекс	20 кап	2 шт
27	Фестал	10 таб	1шт
28	Но-шпа	10 таб	1 шт
29	Левоміцетин	10 таб	3 шт
	<i>Знеболюючі і жарознижуючі</i>		
30	Аспірин	10 таб	2 шт
32	Аспетер (стірол)		1 шт
33	Анальгін	10 таб	1 шт
34	Пенталгін	10 таб	1 шт
35	Спазмалгон	20 таб	1 шт
36	Німулід МД-100 мг	10 таб	1 шт
37	Кетанов	3 амп	
38	Анальгін	5 амп	
39	Дімедрол	5 амп	
40	Амізон 0,25 мг	20таб	2 уп
41	Доксициклін 0,1		2 уп
42	Ципрофлоксацин 400 мг	10 таб	1 уп
	<i>Мазі</i>		
43	Рятівник	30 мг	1 тюб
44	Віпросал	50 мг	1 тюб
45	Дип риліф	50 мг	2 тюб
	<i>Додатково</i>		
46	Термометер		1
47	Пінцет		1
48	Ножниці		1
49	Шприци №2	13 шт	
50	Булавки	5 шт	
51	Пантенол	130 мл	1 фл
52	Апарат для вимірювання тиску		1
53	Репеленти		